

KOLMESATAA KUUKAUTTA

ULLA TUULIA NIKULA

KOLMESATAA KUUKAUTTA

Kiitos:

Jouni Nikula, Pihla Nikula, Heikki Nisonen, Kaarina Nisonen

ULLA TUULIA NIKULA

KOLMESATAA KUUKAUTTA

Lahden Ammattikorkeakoulu
Muotoiluinstituutti
Viestinnän ko., valokuvaus
Ulla Tuulia Nikula
Kevät 2011

Tiivistelmä

Opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa pohdiskelen itsetuntoa, omakuvaa, mielenterveyttä sekä taideterapiaa. Tutkin aihetta osin henkilökohtaisella tasolla.

Pystynkö parantamaan omaa itsetuntoani tekemieni kuvien avulla? Toimiiko voimauttava valokuva?

Valokuvieni kautta tunnustelen, onko omakuvalla terapeutista vaikutusta itseeni. Kuvat ovat syntyneet henkilökohtaisista tarinoista ja todellisista tunteista. Kuvatessa olen antanut tunteelle vallan. Olen pyrkinyt seuraamaan intuitiotani sekä sen hetkistä tunnetilaa.

Asiasanat: Mielenterveys, taideterapia, valokuvaterapia, voimaantuminen, omakuvat, valokuva, taide.

Lahden Ammattikorkeakoulu
Muotoiluinstituutti
Viestinnän ko., valokuvaus
Valokuvakirja ja opinnäytetyöraportti
Ulla Tuulia Nikula
Kevät 2011

Abstract

In the textual part of my graduation project I consider self-esteem, self-portrait, mental health and art therapy. I study subject partly in personal level.

Am I able to make my self-esteem stronger by the pictures I make?
Does empowering photography work?

By my photography I experiment, does self-portrait have a therapeutic effect to myself. My pictures have come out of personal stories and real emotions. While taking pictures I allowed my feelings lead me. I tried to follow my intuition and the mood I had in that moment.

Subjects: Mental health, art therapy, photo therapy, empowering, self-portraits, photography, arts.

Lahti University of Applied Sciences
Institute of Design
Visual Communication, Photography
Photobook and a graduation project report
Ulla Tuulia Nikula
Spring 2011

Sisällys:

Aluksi	11
--------	----

Luku 1

<i>1.1 Historiaa</i>	12
<i>1.2 Ruumiin käsittäminen</i>	14
<i>1.3 Persoonan käsittäminen</i>	15
<i>1.4 Häpeä</i>	16

Luku 2

<i>2.1 Elämä materiaalina</i>	17
<i>2.2 Henkilökohtaisuuden voima</i>	18
<i>2.3. Minun kasvoni, minun suruni</i>	20

Luku 3

<i>3.1 Kokonaisuuden hyväksyminen</i>	22
<i>3.2 Taidetta vai taideterapiaa?</i>	24
<i>3.3 Voimauttava valokuva</i>	25
<i>3.4 Rakas omakuva</i>	26

Lopuksi	27
---------	----

Lähdeluettelo	29
---------------	----

Aiheen valitseminen lopputyöhön tuntui aluksi haastavalta. Tiesin, että haluan tehdä jotain henkilökohtaista ja itselleni tärkeää, mutta en tiennyt minkä tarinan kertoisin. Ehkäpä jopa epävarmuus tuossa tilanteessa inspiroi minua valitsemaan aiheekseni itsetunnon.

Itsetunnon, tai sen puutteellisuuden kanssa tulee painiskeltua päivittäin. Alani on sellainen, jossa itseluottamusta tarvitaan. Tarvitaan lasteittain uskoa omaan näkemykseensä ja omiin töihinsä.

Itsetuntemukseni kasvaessa iän ja kokemusten myötä olen saanut hie-
man perspektiiviä minuuteni ja sen ongelmien tarkastelemiseen.

Olen valmis tähän projektiin ja itseni kohtaamiseen.

*Pilkon itseni pieniin palasiin.
Jäsentelen palaset,
niin ruumiin kuin ajatukset.
Näistä pienistä palasista
yritän rakentaa itseni uudelleen.
Rakentaa kokonaisen ihmisen.*

LUKU1

1.1 Historiaa

Koko lyhyen valokuvaajan-taipaleeni ajan olen ollut kuvaajana omaan napaani tuijottaja. Olen kuvannut lähinnä itseäni ja lähelläni olevia ihmisiä. Kuvauspaikaksi olen lähes poikkeuksetta valinnut jonkin itselleni tärkeän paikan, kodin tai sen lähialueen. Paikan, jolla on merkitystä ja jonka voin linkittää omaan elämäni.

Tunnen, että itselleni tärkeät asiat ovat lähelläni. Koti, perhe sekä minä.

Tein tämän huomion kaukana kotoa, Meksikossa vuonna 2007. Matkalla tunsin itseni orvoksi. En löytänyt itseäni siitä maasta, niistä oudoista paikoista ja vieraista ihmisistä. Se, että ylipäänsä olin siellä, ei tuntunut tärkeältä.

Kuvata kuitenkin piti. Se oli reissun tarkoitus. Päädyin kuvaamaan sarjan kuvia, joissa tarkennus on maassa; hiekanjyvässä tai pienessä kivenmurikassa, ja niin sanottu oikea kohde, kuten ihminen, on epätarkkana taustalla. Nostin vähäpätöisen tekijän kuvassa päärooliin, koska en nähnyt sattumanvaraisen ympäristön dokumentoinnissa mitään järkeä.

Tämän pienen oivalluksen ansiosta tunsin oman tapani työskennellä entistä oikeammaksi ja vilpittömämmäksi. Olin ottanut askeleen lähemmäksi oman tyylini löytämistä. Tunsin entistä voimakkaampaa tarvetta kuvata asioita, jotka koskettavat minua.

Tunne vahvistui, kun elämäni tuli sisältöä, jotka merkitsevät enemmän kuin koko aikaisempi eletty elämä. Oma koti, avioliitto, ensimmäisen lapsen syntymä. Olin saavuttanut elämässäni sen, mitä keskivertoihminen pitää tavoittelemisen arvoisena. Tunsin itseni kuitenkin keskeneräiseksi ja epävarmaksi. Vaikka elämässäni oli hirmuiset määrät rakkautta, en osannut kohdistaa tuota tunnetta itseeni. Yritin heijastella itseäni kotini, avioliittoni sekä lapseni kautta, mutta en löytänyt todellista minääni.

Itsetunnossani on kauan ollut suuria aukkoja. Koulukiusaaminen ja ulkopuolelle jääminen jätti herkkään lapseen jäljet, joita on vaikea hangata aikusestakaan pois. Kun lapselle sanotaan, että hän ei kelpaa, hän voi pahimmassa tapauksessa uskoa sen vielä aikuisenakin.

Itse olen ollut riippuvainen muiden mielipiteistä. Olen rakentanut persoonani sen mukaan, mitä muut ovat minusta sanoneet.

Nyt kysyn viimein itseltäni, kuka minä olen?

1.2 Ruumiin käsittäminen

Minä en hahmoita omaa ulkomuotoani. En tiedä, missä oman vartaloni ääriviivat menevät. Kysyn usein läheisiltäni typeriä kysymyksiä. Olenko punatukkainen vai ruskeatukkainen? Olenko lihaksikas vai muodokas? Olenko saman kokoinen kuin tuo ihminen?

Jos näen itseni tallennettuna kotivideolle, tuskin tunnistan itseäni. Tiedättehän sen tunteen, kun kuulee puhettaan ääninauhalta? Oma ääni kuulostaa täysin vieraalta.

Se, että haluan käyttää omakuvaa myös ulkomuotoni tutkimiseen, saattaa kuulostaa pinnalliselta ja turhalta. Oman ruumiinsa käsittäminen ja sen hyväksyminen on kuitenkin henkisen tasapainon löytämisen kannalta tärkeää. Kun on sinut itsensä kanssa, ulkonäköään ei tarvitse enää tuoda turhaan esille. Itsetuntoa ei tarvitse pönkittää kauniilla kuvastolla itsettään, joka tuo ulkonäön parhaat puolet esiin.

Toivon, että jonain päivänä olisin niin eheä, ettei minun tarvitsisi suoda yhtään turhaa ajatusta ulkonäölleni tai vartalolleni.

1.3 Persoonan käsittäminen

En ole enää koskaan ollut niin vilpittömästi oma itseni kuin mitä olin lapsena. Muistan hämärästi sen tunteen, miten nautin omasta persoonallisuudestani. Tunsin olevani hyvä juuri sellaisena. Turmeltumaton mieleni oli hirveän herkkä, mutta se sallittiin minulle.

Kun aloitin koulun, kaikki muuttui. Yhtäkkiä minun piti olla tietynlainen, että saisin ystäviä. Pelkkä ystävällisyys ei riittänyt. Herkkyydelleni naurettiin. Jäin ulkopuolelle. En osannut sanoa takaisin, kun minua haukuttiin. Pieni lapsi ei voinut käsittää, miksi kaikki muuttui. Miksi ei yht'äkkiä enää kelvannut?

Yläasteikäisenä ymmärsin, miten kavereita saadaan. Piti hylätä omat ajatukset, omat arvot ja oma ulkonäkö. Kaikki edellä mainitut tuli jakaa kaveriporukan kanssa. Jopa tunteet.

Vanhempieni avioerokin koettiin kavereiden hyväksymällä tavalla.

Olen aikuisena lukenut päiväkirjamerkintöjäni sekä ala-asteikäiseltä minulta että teini-ikäiseltä minulta. Varhaisemmista teksteistä tunnistan myös aikuisen itseni. Se on se sama minä, joka nyt kirjoittaa. Vilpittömästi, ilman sensuuria ja analysointia. Teini-ikäisen minun päiväkirjat ovat kopioita kavereitteni päiväkirjoista. Tuntuu kuin joku muu olisi elänyt ne vuodet puolestani.

Joku muu kuin minä on kirjoittanut ne merkinnät

Nuoruuden jälkeen minäkin aikuistuin. Aikuistumisen myötä aloin jälleen kiinnostua itsestäni ja omasta persoonastani.

Aikuistumista ja kypsymistä varjosti kuitenkin jatkuva epävarmuus. En ole lapsuuden jälkeen uskaltanut olla yksin eri mieltä. Pelkään, että omat ajatukseni teilataan ja saan jälleen kuulla olevani tyhmä. Pelko on turha. Ei sillä, ettenkö olisi tyhmä, vaan sillä, että minulla on oikeus olla toisinaan tyhmä.

Se ei tee minusta huonompaa.

1.4 Häpeä

Häpeä nostaa sinnikkäästi päätään, uudestaan ja uudestaan. Häpeä omista ajatuksista ja töistä. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa tunsin häpeää myös kuvistani. Olin varma, että työskentelytavassani on jotain väärää. Liian rehellistä tai ei tarpeeksi rehellistä. Liian naiivia, itsestään selvää tai kliseistä. Pyörittelin näitä sanoja mielessäni tutkaillessani tekemisiäni. Häpesin kuviani siihen asti, kunnes sain joltain ulkopuoliselta hyväksynnän tekemiselleni.

Kalastelin kehuja. Kehujen kautta yritin rakentaa haurasta identiteettiäni taiteilijana. Välillä koin kuvia tehdessäni hetkellistä mielihyvää itsestäni ja työstäni, mutta suljin tunteen äkkiä pois. Karkotin tunteen mielestäni, koska kuvittelin sen olevan väärin. Pelkäsin, että teen itsestäni naurunalaisen, jos luotan itseeni ja omiin töihini.

Eivät minun työni voi olla oman luottamukseni arvoisia.

Hyväksynnän saamisen tarve on niin suuri, että se vahingoittaa työskentelyäni pahoin. Oman äänen kuuleminen olisi tärkeintä. Kuka varteenotettava taiteilija tekee töitä vain yleisön miellyttämiseksi? Ei kukaan. Ainahan löytyy joku, joka ei pidä taiteilijan tekemästä työstä, mutta sillä ei ole merkitystä. Sen ei pidä heikentää teoksen arvoa taiteilijalle itselleen.

Pystyisin helposti neuvomaan ystävää, joka painiskelisi samanlaisten ongelmien kanssa. Olisin se vahvempi osapuoli, joka tsemppaa ja kertoo toiselle, että hän kelpaa. Olenkin monesti näin tehnyt. Ongelmallisen epävarmuuden tiedostamisesta onkin vielä matkaa terveeseen itsetunnon saavuttamiseen.

Opinnäytetyöni avulla sain viimein lähdettyä tälle matkalle.

LUKU 2

2.1 Elämä materiaalina

Taiteilijalle elämä on materiaalia. Kaikki mitä taiteilija näkee ja kokee, suodattuu taiteilijan työhön. Realistisista kokemuksista, iloista ja suruista, ammennetaan inspiraatiota uusiin projekteihin.

Sillä hetkellä, kun eletty elämä valuu taiteilijan henkilökohtaisen suodattimen läpi, kokemusten realismisuus menettää merkityksensä ja niistä tulee fiktiota.

Mikä on totta, mikä ei? Taiteessa fiktiota ja faktaa voi toisinaan olla vaikea erottaa. Taiteilijan käsissä elämä on muovailuvahaa. Ainoa asia, mikä on tosi ja mihin voi luottaa, on katselijan oma tunnekokemus taideteosta katsellessa. Tämä tunnekokemus on sen laadusta riippumatta vilpittömä ja sillä hetkellä realistinen.

Fiktio yleismaailmalliset tunnetasot antavat yleisölle enemmän tilaa tulkintaan kuin realismin yksityiskohtainen kuvailu. Tämä tekee taiteesta mielenkiintoisempaa ja monitasoisempaa kuin yksiulotteinen dokumentointi.

2.2 Henkilökohtaisuuden voima

Oman elämän käsitteleminen kuvissa on pelottavaa. Hirvittää paljastaa itsensä muille. Mitä jos ihmiset ymmärtävät minut väärin ja joudun naurunalaiseksi? Olisi turvallisempaa kuvata jotain itselleen etäisempää aihetta.

Yritän siirtää pelon sivuun ja muistaa, miten tärkeää tämä on minulle. Minun ei tarvitse miellyttää ketään. Tärkeintä on, että olen vilpittön. Jos en laita mitään peliin, en voi myöskään voittaa mitään.

Kuvatessani alan uskoa, että saan henkilökohtaisen aiheen käsittelemisellä itsestäni ja kamerastani eniten irti.

Kun paljastan palan sisintäni, lopputulos on onnistuessaan koskettavampi kuin niin sanottu turvallisempi aihe.

Jos taiteilija käsittelee töitään henkilökohtaisella tasolla, taiteeseen tulee ikään kuin yksi kerros lisää. Kuva ei ole enää vain kuva, vaan taustalle piirtyy tarina. Katsoja saattaa tunnistaa tämän tarinan. Hänellä on ehkä itsellään samanlainen tarina sisällään. Näin taiteen henkilökohtaisuus siirtyy eteenpäin, katsojalle.

Mielestäni tässä piilee yksi taiteen suurimmista voimavaroista. Se, että taiteilija tekee jotain itselleen tärkeää ja saa saman merkityksellisyyden tunteen välitettyä myös yleisölle, on tavoittelemisen arvoista.

Kun vähän raaputtaa pintaa syvemmälle, ehkä niin että hieman sattuu, saa taiteesta itse kukin ammennettua enemmän. Viihteelliset kuvat, jotka on tehty miellyttämään, jättävät kylmäksi. Tässä on taiteen ja viihteen suurin ero. Viihde aiheuttaa lieviä hetkellisiä reaktioita, taide taas saattaa muuttaa koko ihmistä.

Tarvitseeko katsojan tietää henkilökohtaisen taideteoksen taustat; taiteilijan tarinan, tai syyn tämän teoksen tekemiseen? Mielestäni ei. Henkilökohtaisuus näkyy teoksessa vilpittömyytenä ja ilmaisun luontevuutena myös ilman turhaa taustatietoa. Kaikkea ei tarvitse selittäen

repiä auki.

Katsojalla on vapaus kokea taideteos omalla tavallaan.

Taiteilijan näkemys omasta julkisesta työstään ei siis ole ainoa oikea.

Ainoa asia, mitä taiteen tulkinnassa voi tehdä väärin, on unohtaa heittäytyä. Tärkeintä on asettautua alttiiksi tunnekokemuksille, mitä taide tarjoaa.

2.3 Minun kasvoni, minun suruni

Minuutta on vaikea hahmoittaa. Huomaan sen myös piirtäessäni. Tartun kynään, mutta omat kasvoni ovat kuin sumuverhon takana. En tiedä edes omien silmieni oikeaa sijaintia.

Kuvatessani huomaan jälleen itseni kanssa olemisen tärkeyden. Miten terapeuttista onkaan sulkea ovi perässään ja syventyä vain itseensä ja omaan olemiseensa. Koko muu maailma saa jäädä. Kuvaaminen on kuin meditointia. Oman ruumiini ääriviivat piirtyivät hetkeksi näkyviin usvan takaa. Itsetietoisuus kasvaa.

Heijastamme minuuttamme maailmasta ja muista ihmisistä, mutta näissä heijastuksissa ei välttämättä ole totuuden murustakaan. Sen, mitä me olemme, voimme löytää vain yksinolon kautta, itsestämme.

Koska kuvani kertovat itsensä hyväksymisestä ja löytämisestä, sillä, että esiinnyn kuvissa itse, on suuri merkitys.

Halusin kuvien olevan yhtäaikaan rehellisiä ja kauniita. Jos olisin kuvannut itseni realistisesti, tai sellaisena kuin näen itseni päivittäin, prosessi olisi ollut täysin erilainen. En halunnut tehdä tätä realismin kautta.

Vaikka kyse ei ole realismista, en ole kuvissa myöskään fiktiivinen hahmo. En ole roolittanut itseäni. Kuvia rakentaessa en ajatellut kuka haluaisin olla tai miltä haluaisin näyttää, vaan etsin sitä ihmistä, joka oikeasti olen näiden ajatusten ja tunteiden takana. Kuvien kautta yritän vapauttaa itseni loukkausten ja pahojen sanojen sekä tekojen taakasta.

Halusin antaa itselleni lempeyttä ja armoa.

*Työstin tuskasta kauniin objektin, jota voi katsoa itsestä irroitettuna, ja se vähän lohdutti. Tavallaan banaalia, mutta taide ikään kuin legitimoii surun. Luulen, että moni taiteilija käyttää tällä lailla härskisti omaa epäönöistä elämänsä taiteensa materiaalina.**

-Elina Brotherus, 2001

Vaikka ammennamme molemmat inspiraatiota epätoivosta, tekniikkani käsitellä surua on erilainen kuin Brotheruksen. Epävarmuus ja suru eivät näy kuvissani, kuten hänellä. Vaikka kuvat ovat syntyneet rikinäisyydestä, valmis teos saattaa kertoa täysin eri tarinaa. Ehkäpä jopa tarinaa eheästä ihmisestä?

*Omakuvien avulla menetelmässä tutkitaan omaa identiteettiä, omia erilaisia puolia, rooleja ja tunteita sekä opetellaan katsomaan oman persoonan moniulotteisuutta lempeämmin. Suurimmalle osalle ihmisistä vaikea omakuvan hyväksymisen prosessi, on metafora itsen hyväksymiselle. Omakuva tavoittaa paljon enemmän kuin ulkoisen; ulkonäön tai pinnan. Ihminen näkee kuvassa, miten hän katsoo itseään. Kuvaa on vaikea katsoa, koska se paljastaa kivun ja surun sekä ne asiat, joita ihmisen on vaikea hyväksyä itsessään. Voimauttavassa prosessissa opitaan tietoisesti tekemään itsessä olevaa ehjyyttä, arvokkuutta ja vahvuutta näkyväksi sekä katsomaan itseä hyvänä. Prosessi tuottaa armollisuutta omaa vajavaisuutta kohtaan ja auttaa näkemään itsen arvokkaana kuvassa näkyvistä vaikeista asioista huolimatta. **

-Miina Savolainen

LUKU 3

3.1 Kokonaisuuden hyväksyminen

Terve itsetuntemus on hyvän mielenterveyden pohja. Se, että tiedostaa omat rajansa, tekee ihmisestä eheän.

Ensimmäinen ajatus, mikä itselläni tulee vahvasta ihmisestä puhuttaessa mieleen on itsetyytyväisyys. Itsetyytyväisyyttä tärkeämpää on kuitenkin se, että tietää omat vajavaisuutensa ja hyväksyy ne.

Heikompi saattaa nähdä vahvan ihmisen täydellisenä. Mutta kuten kaikki tiedämme, täydellisyyttä on turha tavoitella. Sitä ei kukaan voi saavuttaa. Täydellisyyttä etsiessä kokee vain karvaita pettymyksiä ja pettymysten kautta itsetunto laskee.

Kun unohdamme täydellisyyden, turhat odotukset, sekä muut ihmiset, ja keskitymme realistiseen kuvaan itsestämme, olemme jo lähellä onnea.

Kaikki pyrkivät elämänlaadun ja itsetunnon parantamiseen. Suurin osa ihmisistä käyttää tähän taidetta; musiikkia, kuvataidetta, elokuvia, mitä vain. Yleensä taidetta käytetään tässä yhteydessä passiivisesti, lähinnä pehmentämään arkea.

Taiteella on kuitenkin tiedettävästi selkeä parantava vaikutus. Jos taidetta käyttää aktiivisesti esimerkiksi oman itsetuntonsa kehittämiseen, hyvät tulokset ovat taattuina.

Elämän aikana ihmiselle kertyy valtava määrä kokemuksia, joiden käsittelemiseen ei ole keinoja. Puhuminen on klassinen keino sisäisten solmujen avaamiseen, mutta kaikki eivät siitä hyödy. Sanoja ei välttämättä ole.

Kuvallinen ilmaisu taas tuo esille asiat, joita emme edes tiedosta ajattelevalamme. Terapeuttisen kuvan tekeminen puhdistaa alitajuntaa.

Vapautuessamme odotuksista, häpeästä ja koko ulkoisesta todellisuudesta, voimme saada aikaiseksi kuvan, joka on rehellinen heijastus sisimmästämme. Taideterapeuttinen prosessi auttaa käsittämään

itsemme kokonaisuutena, näkemään omat voimavaramme ja persoonallisuutemme.

3.2 Taidetta vai taideterapiaa?

Lopputyöni kuvallinen osio on toiminut minulle terapiana. Ainoa ero työlläni verrattuna perinteiseen yksityishenkilön tekemään taideterapiaan on taideteoksen lopputuloksellinen tärkeys. Vaikka olen kuvia tehdessäni keskittynyt suurelta osin vain omaan napaani, taustalla on jatkuvasti ajatus julkisesta teoksesta. Oli teos kuinka tärkeä tahansa minulle itselleni, siitä voi myös tulla tärkeä jollekin muullekin.

Työssäni on siis kaksi eri vaihetta. Ensimmäinen on itseterapia teko-vaiheessa. Toisessa vaiheessa teos muuttuu julkiseksi ja vaikuttaa itseni lisäksi myös muihin ihmisiin.

Kun työ poistuu omalta henkilökohtaiselta areenaltani, minun täytyy pystyä seistä sen takana. Terapeuttiset kuvat muuttuvat taideteoksiksi. Tällöin terapian muoto muuttuu.

*Terapeutin (taiteilijan) ja potilaan (taiteilija ja yleisö) roolien yhteenkietoutuminen on tyypillistä myös taiteelliselle ajattelulle, mutta taiteessa, toisin kuin terapiassa, taiteilijan oma terapeuttinen prosessi ja yleisön terapeuttinen prosessi ovat usein samanaikaiset, eivät perättäiset. Taiteilijan oma terapeuttinen pohdiskelu ei ole ohi silloin kun hän esittää teoksensa yleisölle, taideteos on pysyvästi kesken ja auki, yleisölle esittäminen on yleisön kutsumista mukaan yhteiseen pohdiskeluun.**

-Teemu Mäki

Eräs esimerkki terapeuttisesta omaelämäkerrallisesta valokuvataiteesta on Sophie Callen teos Ankara tuska, johon kuuluu kaksi kuva- ja tekstisarjaa: lähtölaskenta onneen ja onnettomuuteen. Lähtölaskenta onnettomuuteen -sarjan kuvat ovat peräisin 80-luvulta, jolloin Callen rakkaussuhde päättyi. Tuolloin hän käsitteli asian itseterapialla tekstein ja valokuvin. Vasta viisitoista vuotta myöhemmin Calle oli valmis kokoamaan aineistosta taideteoksen ja esittämään sen julkisesti.

3.3 Voimauttava valokuva

Yksittäinen valokuva on kuvaajan rajaama näkymä todellisuudesta, joten valokuva ei voi olla objektiivisesti totta. Se ei kuitenkaan sulje pois mahdollisuutta, etteikö valokuva voisi olla subjektiivisesti tosi. Voimauttavan valokuvan voima piilee juuri valokuvan todentunnussa. Valokuvalla voi muokata totuutta uskottavasti, määritellä itsensä ja oman elämänsä uudelleen.

Koen, että taideterapialla, jota itse olen opinnäytetyössäni käyttänyt, on samankaltaisuuksia Miina Savolaisen Maailman ihanin tyttö -projektin kanssa. Savolaisen terapiamuotoa kutsutaan voimauttavaksi valokuvaksi. Savolainen on kuvannut tyttöjä, jotka ovat jääneet lapsena ilman rakkautta ja hyväksyntää. Valokuvien avulla Savolainen auttaa tyttöjä löytämään oman arvonsa. Kuvissa tytöt saavat olla kauniita, oman elämänsä prinsessoja. Sellaisia, kuin he haluaisivat olla.

Savolainen osoittaa tytöille, että he ovat valokuvien arvoisia.

Valokuva herättää kehon ja mielen. Rakkaaksi tuleva omakuva herättää mielihyvää, sitä haluaa tankata silmillään, se sekoittuu mielikuviin ja muistikuviin itsestä.

*On käänteentekevää saada nähdä itsensä ehjänä ja voimakkaana. Valokuva on tunnetasolla uskottava todiste omasta arvokkuudesta ja hyvyyydestä, siitä, etten ole paha, ei-rakastamisen arvoinen tai syyllinen niihin asioihin, joita minulle on lapsena tehty. Valokuvan viesti yltää tasolle, jolle sanat eivät voi yltää. Omakuvan hyväksyminen on itsen hyväksymisen metafora. Jokaisella ihmisellä on oikeus kokea itsensä ainutlaatuiseksi, arvokkaaksi ja rakastetuksi, olla oman elämänsä päähenkilö.**

-Miina Savolainen

3.4 Rakas omakuva

Ihmiseen, joka puhuu itsestään positiiviseen sävyyn, ei usein suhtauduta suopeasti. Meidät on opetettu nöyryyden ja vaatimattomuuden hyveellisyyteen, joten itsestään pitäminen on monelle negatiivisen kaikuista narsismia.

Tämä vaikuttaa myös omakuvan tutkimiseen. Omakuvan katsomisesta saattaa tuntea häpeää.

Jos häpeän pystyy sivuuttamaan, omakuvan ääreen hiljentyminen saat-
taa olla mullistavaa. Kaikilla on lupa tutkia omakuvaansa. Lupa nähdä
itsensä arvokkaana ja merkityksellisenä, ei pelkästään ulkonäkönä, vaan
kokonaisena elämäntarinana.

Lopuksi

Katselen käsiäni, hassuja sormiani. Katselen itseäni peilistä, jyrkää leukaani ja paksuja kulmiani.

Tänään olen armollinen itselleni. Olen tänäänkin se sama ihminen, joka nautti omasta itsestään kaksikymmentä vuotta sitten. Olen se sama ihminen, joka esiintyi valokuvissani omana itsenään.

Olen pilkkonut itseni. Olen jäsennellyt ja punninnut palaset. Näistä pienistä palasista kokoan itseni.

Olen vielä keskeneräinen, mutta silti kokonainen. Eletyt kolmesataa kuukautta ovat jokainen minussa.

Lähdeluettelo:

Teemu Mäki: Näkyvä pimeys

Elina Brotherus: Decisive days
(Todellisuuden lumo)

Markku Ojanen: Mikä minä on?

Halkola, Mannermaa, Koffert, Koulu (toim.):
Valokuvan terapeuttilinen voima

Miina Savolainen: Maailman ihanin tyttö

www.taideterapia.net

www.voimauttavavalokuva.net

